



QUESTIONNAIRE FLEURS DE BACH

QUELLES SONT LES FLEURS DE BACH ADAPTÉES À VOTRE ÉTAT ÉMOTIONNEL ACTUEL ?

PHARMACIE THEMLIN
pharmacie.themlin@gmail.com

Pour trouver les fleurs de Bach qui répondront à vos émotions, remplissez ce questionnaire en cochant les réponses qui vous correspondent le mieux. Votre élixir pourra contenir au maximum 7 fleurs.

PEURS : Ces états émotionnels bloquent les initiatives et la créativité mais les fleurs permettent de retrouver sérénité, confiance et courage

ROCK ROSE

- J'éprouve souvent de fortes peurs, états de panique, terreurs
- Je me réveille en pleine nuit à cause de cauchemars qui me terrifient
- Je suis tellement anxieux(se) que je ne parviens plus à « rien » faire, Je cède à la panique, je reste figé(e) et je ne parviens pas à avancer dans une situation de peur intense

ASPEN

- J'ai des craintes ou angoisses vagues, imprécises, un peu comme des prémonitions
- Je ressens des sentiments d'appréhension et malaise sans connaître la cause
- Je vis un sentiment de peur inexplicable
- Parfois, j'ai des pressentiments, intuitions qui me font peur et me mettent sous tension

MIMULUS

- Une situation à venir me donne du souci comme un voyage en avion
- Je rougis facilement par timidité
- Je me sens nerveux en compagnie de personnes que je connais pas
- J'ai une phobie : araignées, ascenseur, peur du noir, ...

RED CHESTNUT

- Je m'inquiète pour ceux que j'aime et je redoute qu'il leur arrive quelque chose de grave
- J'ai l'impression d'être protecteur à l'excès vis-à-vis des autres
- J'imagine le pire pour ceux à qui je tiens
- On dit souvent de moi que je suis une « mère poule »

CHERRY PLUM

- J'ai tendance à perdre mon calme trop rapidement et réagis de manière irrationnelle et intense de rage, tristesse ou colère
- Je ne parviens pas à contrôler mes pensées et mes actes
- J'ai peur d'exploser ou faire des choses que je vais regretter

INCERTITUDES : Ces états émotionnels empêchent de se révéler mais leurs fleurs permettent de retrouver confiance en soi et équilibrer sa voix intérieure

CERATO

- Je me sens obligé(é) d'obtenir les conseils et l'approbation de la part des autres
- Je ne fais pas suffisamment confiance en mon intuition
- Je demande souvent l'avis des autres
- J'ai tendance à poser sans cesse des questions pour être certain que ce je sais est bien correct

SCLERANTHUS

- J'hésite souvent entre 2 choses sans pouvoir trancher
- Je pèse le pour et le contre longtemps avant de pouvoir faire un choix
- Mon humeur est changeante et je passe de la joie à la tristesse , de l'optimisme au pessimisme , du rire aux larmes à un claquement de doigts

GENTIAN

- Je suis découragée par le moindre obstacle
- J'abandonne trop vite à mon gout et j'ai la sensation de manquer de persévérance
- Je sombre facilement dans le pessimisme lorsque les choses n'évoluent pas comme je l'avais envisagé

GORSE

- Je me résigne facilement
- J'accepte mon sort, je vis le destin comme une fatalité
- Je dis souvent « c'est comme ça... » je ne peux rien y faire
- Je ne lutte plus car je pense que rien ne peut m'aider
- Si vous êtes malades : j'ai abandonné tout espoir de guérison ou j'accepte les traitements selon l'avis des autres même si je sais que ça ne va rien changer

HORNBEAM

- Je repousse souvent les choses à faire à plus tard
- Je manque d'énergie ou de motivation pour faire ce qui doit être fait
- J'ai des difficultés à démarrer le matin ou au début de la semaine
- Je me sens fatigué rien qu'à l'idée de la journée qui m'attend
- Je reporte au lendemain ce que je pourrais faire aujourd'hui
- Je ressens une lassitude mentale

WILD OAT

- J'ai une multitude de possibilités dans la vie et pourtant je ne sais pas quoi faire ni quelle est ma voie
- J'ai trop de centres d'intérêts et il m'est difficile de me fixer un objectif
- J'abandonne facilement les objectifs que je me suis fixé pour de nouveaux plus alléchants
- J'ai le sentiment de passer à côté de mes ambitions alors que je me sens appelé à faire quelque chose de spécial dans ma vie
- Je me sens à un carrefour de ma vie , sans savoir quelle direction est pour moi
- J'ai le sentiment de ne pas avoir trouvé le sens de ma vie

MANQUE D'INTERET POUR LE PRESENT : Ces états émotionnels illusionnent et dilapident la vitalité mais leurs fleurs permettent de retrouver force, stabilité et s'ancrer dans le présent

CLEMATIS

- Je suis un grand rêveur / rêveuse , mon imagination semble sans limites
- Mes proches disent que je suis dans la lune
- Je suis souvent absente, distraite comme dans mon monde , déconnecté des réalités quotidiennes
- Je ne suis pas pleinement connecté(e) dans la réalité présente
- Je me préoccupe de l'avenir mais rarement du présent
- Je suis incapable de me concentrer sur l'instant présent car je me projette trop dans le futur
- Je dors beaucoup plus que nécessaire et j'ai du mal à me réveiller

HONEYSUCKLE

- Je dis souvent « c'était mieux avant »
- Je suis nostalgique du passé
- Je fuis dans le passé pour échapper au présent qui ne correspond pas à mes attentes
- J'ai des regrets ou sensations d'occasions manquées
- J'aimerais réécrire le passé

WILD ROSE

- Je vis sans plaisir, sans intérêt réel pour la vie
- Je me sens résignée face à ce que je vis
- Je dis souvent « il n'y a rien à faire »
- J'ai la sensation de trainer les pieds
- Je me sens totalement dépassé(e) par le cours de ma vie , j'ai la sensation que rien ne changera

OLIVIER

- Je suis épuisé moralement ou physiquement
- Mes batteries sont à plat, je me sens au bout du rouleau
- Ma fatigue est telle que tout est un effort
- Tout m'épuise même quelque chose d'agréable en temps normal
- J'ai trop donné et je me sens à présent sans énergie

WHITE CHESTNUT

- J'ai des difficultés à échapper à mes pensées , je ressasse toujours les mêmes problèmes sans les résoudre
- J'ai des difficultés à m'endormir parce que mes pensées tournent en rond autour d'un sujet préoccupant
- Je manque de concentration car je suis absorbée par mes problèmes

MUSTARD

- Je me sens triste sans raison
- Je ressens une profonde mélancolie soudaine sans en comprendre l'origine.
- Je me sens coupée du monde , de la joie sans comprendre pourquoi
- J'ai l'impression de trainer sous un nuage noir sans raison particulière

CHESNUT BUD

- Je répète souvent les mêmes erreurs malgré le désir de changer les choses
- Je revis souvent les mêmes épreuves sans comprendre pourquoi
- Les apprentissages sont lents pour moi

SOLITUDE : Ces états émotionnels isolent ou excluent mais leurs fleurs permettent de mieux vivre les relations

WATER VIOLET

- Je suis de nature distante parfois froide en société
- Je déteste les familiarités
- J'ai peu d'amis car je préfère être seule que mal accompagnée
- J'aime la solitude mais parfois j'en souffre
- Je préfère régler les difficultés par moi-même

IMPATIENS

- Je suis impatient
- J'ai des moments de nervosité ,d'irritabilité lorsque je sens que le temps va me manquer
- Je ne supporte pas les contre-temps, ni les gens trop lents
- Si je suis malade, je fais tout pour être sur pied rapidement
- Je préfère faire les choses seule pour être sûre de ne pas être ralentie

HEATHER

- Je suis une vraie pipelette mais j'ai du mal à écouter les autres
- Je suis si préoccupée par mes problèmes que j'ai besoin d'en parler tout le temps
- Je ne supporte pas la solitude , j'aime être entourée et recherche la compagnie des autres à tout prix
- Je recherches l'aide des autres même si j'ai l'impression de les déranger
- Je suis si absorbée par mes problèmes que je n'arrive pas à me concentrer sur autre chose

HYPERSENSIBILITE AUX INFLUENCES ET AUX IDEES : Ces états émotionnels empêchent d'exprimer sa différence, étouffent la créativité ou répriment celle des autres, mais leurs fleurs permettent de se sentir libre

AGRIMONY

- J'ai tendance à cacher ma sensibilité ou ma souffrance derrière un grand sourire
- Je déteste les conflits et je cherche toujours à créer une atmosphère d'harmonie autour de moi et fuir le conflit
- Si une situation délicate se présente, je la tourne toujours à la rigolade
- Lorsque je me sens mal, je préfère me distraire par tous les moyens pour ne pas y penser

CENTAURY

- J'ai des difficultés à dire non alors même que j'en ai envie
- Je me sens comme la bonne poire à qui l'on demande toujours de l'aide
- J'ai tendance à être influencée par les personnes qui ont une nature plus forte que la mienne
- Je nie mes envies ou besoins pour faire plaisir aux autres

WALNUT

- Je vis une situation de changements à laquelle j'ai du mal à m'adapter (nouveau travail, nouvelle relation, déménagement, début de retraite, ménopause)
- Je suis une éponge qui ne sait pas se protéger et absorbe les émotions des autres
- Je ressens le besoin de rompre des habitudes passées qui me retiennent ou m'empêchent d'aller de l'avant

HOLLY

- Je suis souvent jalouse
- J'ai un caractère entier et je m'emporte souvent
- Lorsque les autres réussissent là où j'ai échoué , je les envie secrètement
- J'ai parfois un sentiment de vengeance lorsqu'on m'a fait du mal
- Je réagis facilement de manière suspicieuse

ABATTEMENT ET DESESPOIR : Ces états émotionnels nous résignent et font renoncer à la joie mais leur fleurs permettent de retrouver le courage et l'espoir

OAK

- Je suis fatiguée et épuisée par ma tâche mais je ne me plains jamais et n'abandonne jamais
- Je ne tiens pas compte de mes besoins et mes limites car le travail passe avant moi
- Je travaille beaucoup et la vie me semble être une lutte

ELM

- Je me sens submergé par l'ampleur de mes tâches ou mes problèmes actuels
- Je me sens dépassé par l'ampleur de mes responsabilités
- J'ai tendance à accepter une charge de travail très voire trop importante et je ne sais plus comment m'en sortir
- Je perds confiance en moi lorsque j'ai plus de travail que je ne peux en assumer

WILLOW

- Je vis du ressentiment de l'aigreur, de l'amertume lorsque je pense à ce que je vis
- Vous avez l'impression que tout ce qui vous arrive est injuste
- Je marmonne et boude lorsque je ne suis pas satisfait
- Je pense que ce sont les autres qui sont responsables de mon malheur

LARCH

- J'ai l'impression que les autres sont mieux que moi, je me sens inférieur à eux
- Je n'entreprends rien par certitude d'échouer
- J'ai l'impression d'être nulle

PINE

- J'ai l'habitude de me blâmer
- Je ne suis pas très doux(ce) avec moi-même , je me fais des tonnes de reproches
- Je me sens responsable de tout ou je pense que ce qui arrive aux autres est souvent de ma faute
- Je n'arrive pas à me pardonner certaines erreurs que j'ai commises
- J'ai une mauvaise conscience et me juge sévèrement

SWEET CHESTNUT

- Je n'ai plus d'espoir face aux problèmes que je vis
- Je ne vois pas le bout du tunnel , je me sens dans une impasse
- J'ai l'impression d'avoir touché le fond et ne voir aucune lueur d'espoir au fond du tunnel
- Je ne vois pas d'issue à ta situation présente et je suis profondément désespéré
- J'ai l'impression d'avoir atteint les limites de mon endurance

CRAB APPLE

- Je suis dégoûté de moi, je me sens repoussant
- Souvent des détails m'obsèdent, au point que j'en viens à oublier l'essentiel
- J'ai honte de mon corps, je me sens complexé(e) et insatisfait de mon apparence
- J'ai le sentiment d'impureté intérieure
- Il me semble que quelque chose cloche en moi
- Je suis obsédé(e) de la propreté, je ne peux pas manger sur une table où il y a des miettes

STAR OF BETHLEHEM

- J'ai vécu un choc ou un bouleversement émotionnel ou physique, récent ou passé qui me fait encore souffrir
- J'éprouve des difficultés à surmonter une événement douloureux
- J'ai traversé des souffrances que ce soit la perte d'un être cher , une maladie grave ou longue , une nouvelle terrible,...
- Je me sens inconsolable et bouleversé par rapport à une perte ou à un chagrin du passé

SOUCI EXCESSIF POUR LE BIEN-ETRE D'AUTRUI : Ces états émotionnels empêchent d'être centré, juste et authentique mais leurs fleurs permettent de mieux gérer les relations aux autres et soi-même et les rendre saines

ROCK WATER

- Je me mets souvent la barre très haute pour moi-même
- Je me sens inflexible dans mon approche de la vie et je cherche à tout prix la perfection
- Je suis si rigide envers moi-même que je ne m'autorise pas les plaisirs simples de la vie
- Je suis très préoccupée par des régimes, le travail, la discipline spirituelle afin d'atteindre un idéal de vie

CHICORY

- Je fais tout pour attirer l'attention de ceux que j'aime
- Lorsque je suis en détresse, j'exerce une certaine pression sur mon entourage pour qu'il se rende compte que j'ai besoin de leur présence
- Je me sens souvent abandonnée ou oubliée par ceux que j'aime et je ressens alors un grand vide en moi
- J'ai des tendances « Mama italienne » : possessive avec mes enfants et mon entourage, mais en même temps, je fais tout ce que je peux pour les rendre heureux

VINE

- J'aime que les choses soient en mon pouvoir
- Je ne supporte pas être dirigé par quelqu'un d'autre
- Je suis autoritaire et inflexible
- Je ressens souvent le besoin d'avoir raison
- Si je pouvais, j'aurais vite fait de dire aux autres quoi et comment faire afin que tout se passe selon mes souhaits
- Je sais que j'ai raison, peu importe ce que les autres font ou pensent

VERVAIN

- Lorsque je suis passionnée pour quelque chose, je suis excessivement enthousiaste, à ne plus pouvoir m'arrêter
- Je déteste les injustices et je suis prête à me battre pour rétablir la vérité
- Je me sens si impliquée dans ce que j'aime que je m'épuise
- Je cherche à convaincre les autres dans le but de les aider
- Je veux toujours avoir raison car je pense que ce en quoi je crois est juste

BEECH

- Je suis très critique que ce soit envers les autres ou moi-même
- Je suis exigeante en matière d'esthétique
- J'ai l'impression de juger sévèrement les autres et être intolérant
- Les faiblesses ou les habitudes des autres me dérangent
- J'ai des difficultés à reconnaître les qualités des autres et faire des

LE REMEDE D'URGENCE = RESCUE : C'est le **remède de secours**, à avoir en cas d'urgence, chaque fois que l'on se sent déstabilisé, que l'on n'arrive plus à être soi-même et qu'on souhaite une réponse immédiate.

Ce remède est un mélange préétabli de 5 fleurs : Cherry Plum pour la perte du contrôle de soi et rester rationnel ; Clematis pour le sentiment de déconnexion, évanouissement et ainsi permettre de rester équilibré et conscient, éviter toute faiblesse d'esprit ; Rock rose pour calmer la peur intense ; Impatiens pour calmer l'agitation ; Star of Bethlehem pour gérer le choc et traumatisme.

Par exemple, en cas de grande crise de stress, d'accident, le stress des examens, du dentiste, avion, mariage, ..., après une mauvaise nouvelle, il suffit de prendre ce remède pour nous aider à reprendre nos esprits

Composant du mélange

En fonction de ce questionnaire, nous vous conseillerons un mélange de fleurs de Bach personnalisé pour vous car chaque personne est unique et adapté à vos besoins actuels afin de vous aider à surmonter toute situation.

Mon suivi Fleurs de Bach à la Pharmacie Themlin

Analysé par :

Date :

Nom du patient

Prénom du patient :

Emotions ressenties avant la prise du remède:

Emotions ressenties pendant la prise du remède :

- | | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|--|---|
| <input type="checkbox"/> Agrimony | <input type="checkbox"/> Elm | <input type="checkbox"/> Oak | <input type="checkbox"/> Walnut |
| <input type="checkbox"/> Aspen | <input type="checkbox"/> Gentian | <input type="checkbox"/> Olive | <input type="checkbox"/> Water Violet |
| <input type="checkbox"/> Beech | <input type="checkbox"/> Gorse | <input type="checkbox"/> Pine | <input type="checkbox"/> White Chestnut |
| <input type="checkbox"/> Centaury | <input type="checkbox"/> Heather | <input type="checkbox"/> Red Chestnut | <input type="checkbox"/> Wild Roe |
| <input type="checkbox"/> Cerato | <input type="checkbox"/> Holly | <input type="checkbox"/> Rock Rose | <input type="checkbox"/> Wild Oat |
| <input type="checkbox"/> Cherry Plum | <input type="checkbox"/> Honeysuckle | <input type="checkbox"/> Rock Water | <input type="checkbox"/> Willow |
| <input type="checkbox"/> Chestnut | <input type="checkbox"/> Hornbeam | <input type="checkbox"/> Scleranthus | <input type="checkbox"/> Remède d'urgence |
| <input type="checkbox"/> Bud | <input type="checkbox"/> Impatiens | <input type="checkbox"/> Star of Bethlehem | |
| <input type="checkbox"/> Chicory | <input type="checkbox"/> Larch | <input type="checkbox"/> Sweet Chestnut | |
| <input type="checkbox"/> Clematis | <input type="checkbox"/> Mimulus | <input type="checkbox"/> Vervain | |
| <input type="checkbox"/> Crab Apple | <input type="checkbox"/> Mustard | <input type="checkbox"/> Vine | |

Conseils d'utilisation : Demandez toujours l'avis de votre médecin ou d'un autre professionnel des soins de santé qualifié pour toute question portant sur un problème de santé. Un complément alimentaire ne doit pas remplacer une alimentation équilibrée, variée et un mode de vie sain.

Précautions d'usage : Conserver à l'abri de la chaleur. Bien refermer le flacon après usage. Ne pas toucher la pipette avec les doigts ou les muqueuses.

Posologie : Prendre **4 gouttes chaque fois que le besoin se fait sentir min 4 x/jour** ou 16 gouttes à mettre dans la gourde et boire la journée. Si la personne est inconsciente : Humecter ses lèvres avec le remède. En application externe : application locale en gouttes, compresse ou dans un bain

RESCUE seul : 4 gouttes ou 2 sprays dès que nécessaire jusqu'à retour au calme